

Chicken Soup

3 Servings

Ingredients

- 2 tsp **vegetable oil**
- ½ of a medium **onion**, chopped
- 3 large **carrots**, chopped
- 1 tsp **thyme**, ground
- 2 **garlic cloves**, minced
- 2 cups **water**, or no sodium chicken broth
- 1 can (15 oz) **diced tomatoes**, no sodium added, drained
- 1 cup **chicken, cooked, skinned and cubed**
- 1 cup **whole wheat pasta**, cooked (or brown rice)
- 1 cup **kale**, chopped, about one large leaf

Instructions

1. Heat oil in a medium sauce pan. Add onion and carrot. Saute until vegetables are tender, about 5-8 minutes.
2. Add thyme and garlic. Saute for one more minute.
3. Add water or broth, tomatoes, cooked pasta or rice, chicken and kale.
4. Simmer for 5-10 minutes



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 240
Total Fat: 6g
Saturated Fat: 1g
Protein: 19g
Sodium: 110mg
Carbohydrates: 29g
Added Sugar: 0g
Fiber: 7g

Sopa de Pollo

3 Porciones

Ingredientes

- 2 cucharaditas de **aceite vegetal**
- ½ **cebolla mediana**, picada
- 3 **zanahorias grandes**, picadas
- 1 cucharadita de **tomillo en polvo**
- 2 **dientes de ajo**, picados
- 2 tazas de **agua**, o caldo de pollo sin sodio
- 1 lata (15 oz) de **tomates picados**, sin sodio, escurridos
- 1 taza de **pollo cocinado, sin piel** y picado
- 1 taza de **pasta integral**, cocinada (o arroz integral)
- 1 taza de **col rizada**, picada

Preparación

1. En una olla, caliente el aceite. Agregue la cebolla y zanahoria. Cocine hasta que los vegetales estén tiernos, como 5-8 minutos.
2. Agregue el tomillo y el ajo. Cocine 1 minuto más.
3. Agregue el agua o caldo, tomates, pasta (o arroz), pollo y col rizada.
4. Hierva a fuego lento por 5-10 minutos.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 240
Grasa Total: 6g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 19g
Sodio: 110mg
Carbohidratos: 29g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 7g